

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА**

**Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра олімпійського та професійного спорту**

**Дипломна робота
“ Фізична підготовка футболістів різних ігрових амплуа ”**

Виконав:

студент VII курсу, 71 групи “магістр”
денної форми навчання
Спеціальність 8.01020101 “ Фізичне
виховання ”

Пахомов Віталій Олександрович

Науковий керівник: кандидат наук з
фізичного виховання
та спорту, доцент кафедри олімпійського
та професійного спорту

Шаверський В.К.

Рецензент:

Кандидат педагогічних наук, доцент
кафедри фізичного виховання
Житомирського державного
технологічного університету
Петренко І.І.

Житомир 2017

Вступ

Актуальність. За останні роки у футболі[1.5,8] намітилися тенденції, спрямовані на зміну структури гри, її моделі. Передусім це характеризується значним розширенням зон дій гравців, їх переміщенням, швидкості виконання техніко-тактичних дій, універсалізацією майстерності, взаємозамінюваністю гравців. Природно це вимагає збільшення рухової активності і швидкості виконання техніко-тактичних дій. Зростає кількість і якість імпровізаційних дій гравців на основі підвищення об'ємів заздалегідь підготовлених програм коаліційних ігрових дій.

Цілком зрозуміло, що футболісти різних ігрових амплуа, що виконують різну, специфічну роботу, мають різну структуру фізичної підготовленості і різний рівень розвитку її основних компонентів.

Проте аналіз доступної нам науково-методичної літератури показав, що питання індивідуалізації фізичної підготовки футболістів у зв'язку з їх ігровим амплуа розроблене недостатньо. Вирішення проблеми підготовки футболістів вимагає індивідуального підходу до гравців, починаючи з юного віку.

Таким чином, актуальність обраної теми досліджень визначається значною важливістю спеціальної фізичної підготовки футболістів диференційованої залежно від ігрових амплуа і необхідністю розробки цього питання для учбово-тренувального процесу у футболі.

Тendenції розвитку сучасного спорту зумовлюють багаторічний планомірний процес підготовки до досягнення високої спортивної майстерності, що диктують необхідність системи спортивного резерву. Це повною мірою відноситься і до футболу, де підготовка висококваліфікованого резерву виступає однією з найважливіших проблем. Підготовка юних спортсменів повинна базуватися на стрункій переважаючій методиці тренування, що забезпечує становлення спортивної майстерності, зростання функціональних можливостей і їх максимальну реалізацію. У

цьому плані у системі підготовки юних футболістів одним з ключових є етап спортивної спеціалізації, який припадає на віковий період з 11 до 15 років. У цьому зв'язку все більшого значення набуває вирішення проблеми індивідуалізації і диференціювання процесу фізичної підготовки футболістів. Це стосується і диференціювання у розвитку основних компонентів функціональної підготовленості та діагностики протікання адаптації. У цьому плані вже на етапі попередньої підготовки однією з найважливіших завдань виступає визначення індивідуально-типологічних особливостей юних футболістів, які надалі, на етапах початкової та поглибленої спеціалізації будуть орієнтиром і ляжуть в основу функціональної спеціалізації у відповідність з особливостями ігрового амплуа і послужать підставою диференційованого підбору засобів, які забезпечують формування морфофункціональної спеціалізації, що розуміється як виборче пристосовуюче вдосконалення функціональних можливостей, що визначають ефективність специфічної діяльності.

Ще один аспект повинен неодмінно враховуватися при побудові процесу функціональної підготовки на етапах спеціалізації. Це облік закономірностей вікового розвитку організму, і в першу чергу облік сенситивних періодів розвитку окремих функціональних систем дітей. До теперішнього часу визначені сенситивні періоди для розвитку основних фізичних якостей юних спортсменів, і футболістів зокрема. Визначено та описано сенситивні періоди розвитку основних функціональних систем і властивостей юного організму. Безумовно, всі закономірності вікового становлення функціональних можливостей повинні бути враховані при плануванні розвитку основних компонентів фізичної підготовленості. Таким чином, в даний час рельєфно позначилася необхідність вдосконалення системи підготовки спортивного резерву у футболі, яка диктується тенденціями розвитку сучасного спорту і нагальною потребою практики в більш раціональних технологіях забезпечення необхідного рівня підготовленості спортсменів на всіх етапах багаторічного тренувального процесу, і зокрема, на етапі початкової

спеціалізації. У цьому аспекті одним з перспективних підходів до проектування тренування юних спортсменів може з'явитися блочно-модульна технологія організація тренувальних дій.

Футбол - один з тих видів спорту, який вимагає координованого прояву всіх рухових здібностей в постійно змінних ситуаціях. Відомо, що число рухових локомоцій у футболістів велике. Йдеться про складні структури і їх творчі комбінації з виключно великою варіативністю. Цим пояснюється необхідність розвитку координаційних здібностей як одного з найважливіших аспектів фізичної підготовки.

Основна вимога полягає в тому, щоб багато разів пропонувати спортсмену ситуації з різним руховим рішенням, в яких він сам повинен швидко знайти оптимальний вихід. Безумовно, це веде до розширення так званого рухового досвіду. У міру успішного рішення ситуативних задач, слід прагнути до нової, оригінальнішої рухової структури, що виконується в ускладнених ситуаціях, які пред'являються в мінливих умовах, а також обмежених для виконання тимчасових відрізках. Все це безперервно пропоноване в учбовому процесі, викликає позитивні зрушення функціональних можливостей (як рухової, так і управляючої системи) і, отже, є основною базою спеціальної спритності.

Враховуючи те, що вимоги до індивідуальних дій, як в обороні, так і в атаці підвищуються (простір, час виконання і протидія суперника), нові схеми і комбінації неодмінно повинні наситити зміст тренувального процесу.

Варіативність використовуваних завдань не обмежена. Одночасно не можна використовувати і для розвитку як загальних, так і спеціальних рухових здібностей, а також при освоєнні і вдосконаленні ігрових дій футболістів в тренуваннях техніко-тактичної спрямованості.

Мета роботи: підвищити показники розвитку швидко-силових здібностей у напівзахисників на основі використання спеціально розробленої програми.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково методичну літературу з проблеми дослідження.
 2. Розробити програму розвитку швидкісно-силових здібностей напівзахисників.
 3. Експериментально перевірити ефективність розробленої програми для розвитку швидкісно-силових здібностей.
-

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використано такі методи: аналіз спеціальних літературних джерел; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математично-статистичного аналізу.

Об'єкт дослідження – спеціальна фізична підготовка футболістів.

Предмет дослідження – засоби спеціальної фізичної підготовки футболістів різних ігрових амплуа.

Наукова новизна полягає у тому, що:

– розроблений принцип відкриває нові можливості для педагогічної творчості, сприяє раціональнішому підбору засобів з урахуванням різного амплуа футболістів і їх індивідуальних здібностей.

Практичне значення даної роботи полягає в тому, що результати досліджень можна використовувати при самостійній підготовці вдосконалення фізичної підготовки.

Апробація дослідження: результати дослідження опублікували у збірнику наукових праць «Всеукраїнської студентської науково - практичної конференції». «Студентська спортивна наука - 2016» Житомирського державного університету імені Івана Франка.

Структура роботи. Магістерська робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку літератури, в роботі дві таблиці. Загальний обсяг 61 сторінка.

РОЗДІЛ II. МЕТОДИ Й ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні методи дослідження:

1. аналіз літературних джерел;
2. педагогічні спостереження;
3. педагогічне тестування;
4. педагогічний експеримент;
5. математично-статистичні методи.

Аналіз літературних джерел дозволив вивчити сучасний стан з проблеми дослідження, здійснити історичний аспект у розвиток футболу та вікові особливості фізичного розвитку та фізичної підготовки футболістів, зробити висновок про особливості тренувань футболістів різного ігрового амплуа. Узагальнення літературних джерел дозволило відобразити основні результати у першому розділі дипломної роботи.

Педагогічні спостереження – це систематичне, цілеспрямоване вивчення об'єкта. Спостереження має відповідати таким вимогам: надуманості (спостереження проводиться для певного, чітко поставленого завдання); плановірності (виконується за планом, складеним відповідно до завдання спостереження); цілеспрямованості (спостерігаються лише певні сторони явища, що викликають інтерес при дослідженні); активності (спостерігач активно шукає потрібні об'єкти, риси, явища); систематичності (спостереження ведеться безперервно або за певною системою).

Під час нашого дослідження педагогічне спостереження, як метод пізнання, використовувався з метою отримання первинної інформації про об'єкт наукового дослідження, фізичну підготовку футболістів в різних видах амплуа.

Педагогічний експеримент проводився з метою перевірки й обґрунтування наперед розробленого нами теоретико-практичного

припущення. Якщо під час педагогічного експерименту розроблена нами гіпотеза знаходить своє підтвердження в педагогічній практиці, тоді ми можемо зробити відповідні узагальнення та висновки.

Проведення експерименту полягало у спеціальній організації педагогічної діяльності учителів, тренерів і учнів, а також завжди пов'язане з активним впливом на об'єкт, який веде до його переструктурування, тому планувати експеримент у соціологічному дослідженні можна тільки тоді, коли є певність, що цей вплив ні в якому разі не пригнічуватиме інтереси учасників експерименту. Цінність інформації, отриманої у результаті проведення експерименту, полягала у тому, що вона не просто описувала об'єкт, але й дозволяла пояснити існування й розвиток певних зв'язків, відносин, процесів.

«Експеримент дає можливість, - пише Г.Г. Ващенко, - робити спостереження в такій кількості й протягом такого часу, як це потрібно для досконалого вивчення явища. В експерименті є змога розділити явище на його складові елементи й вивчати кожен з них окремо» [11].

Для проведення експерименту необхідно створити певні умови. Сукупність умов, в яких відбувається експеримент, має назву експериментальної ситуації. Експериментальна ситуація має гарантувати, що саме досліджуваний у цьому експерименті чинник, а не будь-який інший, є причиною зафіксованих у ході експерименту змін в об'єкті.

У результаті нашого дослідження під час накопичення фактичного матеріалу та перевірки отриманих результатів на практиці, ми передбачали, що використання спеціальних засобів на секційних заняттях буде сприяти розвитку технічної майстерності футболістів.

На основі нашого припущення ми намагалися систематизувати раніше накопичені знання та здійснити пошук нових наукових результатів.

Для проведення експерименту необхідно створити певні умови. Сукупність умов, в яких відбувається експеримент, має назву експериментальної ситуації. Експериментальна ситуація має гарантувати, що

саме досліджуваний у цьому експерименті чинник, а не будь-який інший, є причиною зафіксованих у ході експерименту змін в об'єкті.

На основі нашого припущення ми намагалися систематизувати раніше накопичені знання та здійснити пошук нових наукових результатів.

Педагогічне тестування – цілеспрямоване, однакове для всіх досліджуваних обстеження, що проводиться в умовах суворого контролю. Серед усіх методів дослідження, педагогічне тестування є одним із найпростіших, найдоступніших та найточніших методів, що дозволяє об'єктивно виміряти характеристики педагогічного процесу, що вивчаються.

З метою виявлення рівня розвитку швидкості застосовуються такі контрольні випробування: біг 20 м з високого старту.

З метою визначення рівня розвитку швидкісно-силових якостей використовуються наступні тести: стрибки в довжину з місця, вгору з місця, згинання, розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів за 30 с.

Стрибки в довжину з місця

Обладнання. Неслизька поверхня з лінією і розміткою в сантиметрах.

Опис проведення тестування. Учасник тестування стає носками до лінії, робить змах руками назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибає якомога далі.

Результатом тестування є дальність стрибка в сантиметрах у кращій з двох спроб.

Загальні вказівки і зауваження. Тестування проводиться відповідно до правил змагань для стрибків у довжину з розбігу. Місце відштовхування і приземлення повинні перебувати на одному рівні.

Стрибок вгору з місця

Обладнання. Розмітка на стіні, магnezія або крейда.

Опис проведення тестування. Учасник тестування змащує кінчики пальців рук магnezією або крейдою, стає обличчям до стіни, де зроблена розмітка, ноги на ширині плечей, руки опущені. За командою "Можна" учасник піднімає руки вгору і торкається кінчиками пальців розмітки.

Потім він опускає руки донизу, ледь присідає і робить різкий змах зігнутими руками вгору, відштовхується в тому ж напрямку ногами, стрибає вертикально вгору, намагаючись якомога вище торкнутися кінчиками пальців рук розмітки.

Результатом тестування є відстань між відмітками, зробленими на стіні кінчиками пальців до і після стрибка, в сантиметрах.

Загальні вказівки і зауваження. Зараховується кращий результат з двох спроб. Не дозволяється під час підготовки до виконання стрибка згинати ноги або руки, стрибати з розбігу, торкатися розмітки після стрибка однією рукою.

Біг на 20 м

Обладнання. Секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, відміряна дистанція, стартовий пістолет (або прапорець), фінішна стрічка.

Опис проведення тестування. За командою "На старт" учасники тестування стають за стартову лінію в положення високого старту (низький старт не використовується) і зберігають нерухомий стан. За сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фінішем.

Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

Загальні вказівки і зауваження. Дозволяється тільки одна спроба. У разі відсутності стартового пістолета подається команда "Руш" з одночасним сигналом прапорцем для хронометристів. У забігу можуть брати участь двоє і більше учасників, але час кожного фіксується окремо. Бігова доріжка повинна бути прямою, в належному стані та розділена на окремі доріжки.

Методи математичної статистики

В роботі використовувались загальноприйняті стандартні прийоми і методи статичної обробки експериментальних даних. Обчислювались такі основні статистичні параметри:

середнє арифметичне значення (\bar{X}), за формулою:

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n X_i}{n}$$

де X_i – значення варіант ряду;

n – обсяг сукупності;

i – кількість варіантів;

Визначення середнього квадратичного відхилення:

$$\delta = \frac{X_{\max} - X_{\min}}{K}$$

X_{\max} - максимальний варіант

X_{\min} - мінімальний варіант

K - табличний коефіцієнт

Визначення стандартної похибки:

$$S = \frac{\delta}{\sqrt{n-1}}, \text{ де}$$

m – середня похибка середнього арифметичного,

S - середнє квадратичне відхилення

n - кількість варіантів.

Щоб здійснити статистичну перевірку достовірності відмінностей використовувався критерій Ст'юдента . Обчислювали середню помилку різниці за такою формулою:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{S_1^2 + S_2^2}};$$

t – критерій Ст'юдента

\bar{x}_1 - середнє арифметичне контрольної групи

\bar{x}_2 - середнє арифметичне експериментальної групи

S_1 - стандартна похибка контрольної групи

S_2 – стандартна похибка експериментальної групи

Достовірність різниці визначають по таблиці ймовірностей $P(t)$ і (t_1) за розподілом Ст'юдента (t — критерій Ст'юдента).

При перевірці достовірності за основу було взято 5%- рівень значущості.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося протягом 2015-2016 року на базі Головинського ГВПУ НТ. 12 чоловік та 12 чоловік ДЮСШ м. Черняхів. Науково-педагогічне дослідження відбувалося у IV етапи:

На першому етапі було визначено проблему дослідження, обґрунтовано її актуальність, визначено об'єкт, предмет, мету та завдання дослідження, сформовано гіпотезу дослідження, проведено аналіз літературних джерел та ґрунтовне їх опрацювання.

На другому етапі (жовтень, 2015 року) здійснено набір спортсменів у групи дослідження. Для визначення однорідності груп було проведено визначення показників швидкісно – силових здібностей футболістів на півзахисників.

На третьому етапі (листопад 2015 року – квітень 2016 року) проведено основний педагогічний експеримент. Враховуючи рекомендації фахівців стосовно контролю показників розвитку швидкісно-силових здібностей, на початку експерименту для визначення однорідності експериментальної та контрольної групи ми досліджували спортсменів за такими тестами: біг 20 м з високого старту, стрибок у довжину з місця, стрибок у висоту з місця, згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 30 сек.

Під час експерименту контрольна група $n = 12$ займалась за навчальною програмою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності. – Київ, 2003– 106 с. а експериментальна – за розробленою програмою, спрямованою на розвиток швидкісно-силових здібностей. В основу програми був покладений метод колового тренування з використанням вправ: (біг зі штангою на плечах (вага 20% від

максимальної); стрибки через ряд бар'єрів відштовхуванням двома ногами; з глибокого присіду стрибки вперед на двох ногах; біг 60 метрів; присідання та вставання зі штангою на плечах (50%); згинання і розгинання рук в упорі лежачи 1 хвилина.

Колове тренування здійснювалося п'ять разів на тиждень згідно плану проведення навчально-тренувальних занять. Спортсмени в місяць виконували 7 занять виконували на кожному тренуванні одну серію вправ, наступні 7 занять – вже 2 серії вправ, а останні 7 занять футболісти виконували 3 серії вправ. Таким чином програма була розрахована на 120 навчально-тренувальних занять протягом 6 місяців тренувань.

На четвертому етапі (травень 2016 року – жовтень 2016 року) здійснено узагальнення результатів дослідження на основі кількісного і якісного аналізу отриманих статистичних даних, формулювання наукових висновків, доведення або спростування гіпотези, оформлення результатів дослідження.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз та узагальнення літературних джерел довели, що швидкісно-силова підготовка стимулює функції багатьох систем та органів, сприяє прояву інших рухових якостей [1, 2, 3].

2. Під час педагогічного експерименту були розроблена програма, спрямована на розвиток швидкісно-силових здібностей. В основу програми був покладений метод колового тренування з використанням вправ: (біг зі штангою на плечах (вага 20% від максимальної); стрибки через ряд бар'єрів відштовхуванням двома ногами; з глибокого присіду стрибки вперед на двох ногах; біг 60 метрів; присідання та вставання зі штангою на плечах (50%); згинання і розгинання рук в упорі лежачи 1 хвилина. комплекси засобів для розвитку швидкісно-силових здібностей. Комплекс включав на основі колового методу станції, що дало змогу в експериментальній групі підвищити показники швидкісно-силової підготовки.

3.Педагогічний експеримент показав що впровадження в навчально-тренувальний програми на основі колового тренування процес засобів сприяли збільшенню показників швидкісно-силової підготовки футболістів. Так статистично достовірні результати : стрибка в довжину з місця (3,7); стрибка в висоту з місця (13,8%); бігу 20м. (6,6%); згинанні, розгинанні рук в упорі лежачи, к-ть раз за 30 с (23,5%).

Програма розвитку швидкісно-силових здібностей футболістів на основі колового методу виконання фізичних вправ є ефективною і може рекомендована для використання у навчально-тренувальному процесі футболістів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андреев С. Н. Играй в футбол: теория и практика физической культуры / С. Н. Андреев. – М. : Просвещение 1999. – 141 с.
2. Апухтин Б. Т. Техника футбола: теория и практика физической культуры / Б. Т. Апухтин. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 158 с.
3. Арестов Ю.М. Подготовка футболистов высших разрядов / Ю. М. Арестов, М. А. Годик. - М., 2007. - 127 с.
4. Аркин Е.А. Особенности школьного возраста / Е. А. Аркин. - Ростов-на-Дону, 2001. - 310 с.
5. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б. А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 2001. - 224 с.
6. Бальчюс М. В. Влияние различных программ тренировок на динамику работоспособности футболистов / Актуальные вопросы подготовки футболистов : I всеукраинская науч.-практ. конференция. — К. : Научно-методический отдел Федерации футбола Украины, 2000. — С. 48—58.

7. Баршай В.М. Физическое развитие, физическая подготовленность и работоспособность учащихся и молодежи / В.М. Баршай, Е.И. Рябцева, Ю.А. Янсон. - Ростов-на-Дону: РГПИ, 1995. – 160 с.
8. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В. В. Бойко. — М. : Физкультура и спорт, 1987. — 144 с.
9. Бойченко Б.Ф. Возрастная динамика физических качеств и технико-тактического мастерства в связи с совершенствованием системы отбора юных футболистов / Б. Ф, Бойченко. - Краснодар, 2009. - 122 с.
10. Бриль М. С. Индивидуализация в спортивных играх : трудности, опыт, перспективы / М. С. Бриль. // Теория и практика физ. культуры —2001. — № 5. — С. 32—33.
11. Бриль М. С. Отбор в спортивных играх : учебное пособие для тренеров / М. С. Бриль. - М. : Физкультура и спорт, 1980. – 127 с.
12. Булатова М. М. Развитие физических качеств // Теория и методика физического воспитания / М. М. Булатова, М. М. Линец, В. Н. Платонов. — К. : Олимпийская литература, 2003. — Т. 1. — С. 189—314.
13. Варюшин В. В. Тренировка юных футболистов : учебное пособие для тренеров / В. В. Варюшин – М. : ФОН, 1997 – 92 с.
14. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов: теория и практика физической культуры / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 332 с.
15. Вихров К.Л. Физическая подготовка юных футболистов / К. Л. Вихров. - Киев, 2000. - 44 с.
16. Вихров К.Л. Педагогический контроль в процессе тренировки / К. Л. Вихров, В. Г. Догадайло. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 66 с.
17. Возрастная и педагогическая психология /Под ред. А.В. Петровского. - М.: Просвещение, 2007. - 160 с.
18. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. — К. : Олимпийская литература, 2002. — 244 с.

19. Воль А. В. История футбола / А. В. Воль. - М.: Просвещение, 2008. - 56 с.
20. Гагаева Т.М. Психология футбола / Т. М. Гагаева. - М.: Физкультура и спорт, 2009. - 215 с.
21. Годик М.А. Контроль в процессе спортивной тренировки / М. А. Годик. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 150 с.
22. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М. А. Годик. - М.: Физкультура и спорт, 2003. - 136 с.
23. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов / М. А. Годик. — М. : Терра — Спорт, Олимпия Пресс, 2006. — 272 с.
24. Голомазов С.В. Теория и методика футбола: Техника игры: Т. 1./ С. В. Голомазов. - М.: СпортАкадемПресс, 2005. - 472 с.
25. Денисова Л. В. Измерение и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте : уч. пособие для вузов / Л. В. Денисова, И. В. Хмельницкая, Л. А. Харченко. — К. : Олимпийская литература, 2008 — 127 с.
26. Деркач А.А. Педагогическое мастерство тренера / А. А. Деркач, А. А. Исаев. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 375 с.
27. Джариян Д. Футбол для юных / Д. Джариян. — М. : Физкультура и спорт, 1982. — 230 с.
28. Дьячков В.И. Физическая подготовка спортсмена / В. И. Дьячков. - М.: Физкультура и спорт, 1967. - 120 с.
29. Ефремов В.В. Возрастная физиология / В. В. Ефремов. - М.: Наука, 2000. - 294 с.
30. Запоражанов В. А. Контроль в спортивной тренировке / В. А. Запоражанов. — К. : Здоров'я, 1988. — 144 с.
31. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 200 с.

32. Зациорский В.И. Вопросы теории и практики педагогического контроля в современном спорте / В. И. Зациорский, В. А. Запорожанов, И. А. Тер-Ованесян. - М.: Физкультура и спорт, 2004. - 179 с.
33. Зациорский В. М. Основы спортивной метрологии. / В. М. Зациорский. — М. : Физкультура и спорт, 1979. — 152 с.
34. Иорданская Ф. А. Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности : монография. / Ф. А. Иорданская, М. С. Юдинцева. — М. : Советский спорт, 2006 — 184 с.
35. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В. С. Келлер, В. М. Платонов. — Львів : Українська спортивна Асоціація, 1993.—270 с.
36. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки : монография / В. М. Костюкевич. — Винница : Планер, 2006. — 683 с.
37. Костюкевич В. М. Футбол : навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання університетів і педагогічних інститутів / В. М. Костюкевич. — К.-Вінниця : ВАТ «Віноблдрукарня», 1997. – 260 с.
38. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов. Возраст 7-11 лет / М. Кук. – М. : Астрель : Аст, 2003. – 110 с.
39. Лаптев А. П. Юный футболист: учебное пособие для тренеров / А. П. Лаптев, А. А. Сучилин. – М. : Физкультура и спорт , 1983. – 225 с.
40. Лисенчук Г. А. Технология оценки потенциальных возможностей футболистов детского возраста / Г. А. Лисенчук // Наука в олимпийском спорте. – 2002. – №3-4. – С. 45-48.
41. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов / Г. А. Лисенчук. — К. : Олимпийская литература, 2003. — 271 с.

42. Максименко И. Контроль физической и технической подготовленности футболистов в спортивных секциях школ и ДЮСШ / И. Максименко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2004. – №7. – С. 17-20.
43. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты [Текст] : учебник для вузов физической культуры / Л. П. Матвеев. — [5-е изд., испр. и доп.]. — М. : Советский спорт, 2010. — 340 с.
44. Мукиан Майкл. Все о тренировке юного футболиста / Майкл Мукиан, Дин Дьюрст; [пер. с англ.]. – М. : АСТ : Сатрель, 2008. – XVIII, 235 [3] с., ил.
45. Мухина В. С. Возрастная психология. Феноменология развития, детство, отрочество / В. С. Мухина. - М.: Академия, 2007. - 456 с.
46. Новокщенов И.Н. Основы специальной физической подготовки футболистов различной игровой специализации / И. Н. Новокщенов. - Волгоград: ВГАФК, 2003. - 137 с.
47. Овраменко В.Г. Футбол. Навчальна робоча для ДЮСШ та СДЮСШОР / В. Г. Овраменко, О. Є. Бабарико, В. І. Гончаренко, О. Н. Джус. – К., 2003. – 103 с.
48. Палфан Янош. Подготовка молодого футболиста / Янош Палфан – М. : Физкультура и спорт, 1973. – 215 с.
49. Петров О. П. Методика навчання футболу : навчально-методичний посібник / О. П. Петров. – Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський державний університет, редакційно-видавничий відділ, 2006. – 128 с.
50. Петровский В.В. Педагогический и организационно-педагогический контроль в спортивной тренировке / В. В. Петровский. - М., 1995. - 215 с.
51. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки / В. Н. Платонов - Киев, - М., 2005. - 320 с.

52. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение. / В. Н. Платонов. — К. : Олимпийская литература, 2004. — 808 с.
53. Платонов В.Н. Физическая подготовка спортсмена / В. Н. Платонов, М. М. Булатова. - М., 1995. - 210 с.
54. Плон Б. И. Новая школа в футбольной тренировке / Б. И. Плон. — [Издание 2-е, испр. и дополн.]. — М. : Олимпия, Человек, 2008. — 240 с.
55. Подготовка футболистов / В.И. Козловский. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - с. 96.
56. Полишкис М. С. Физические и психические качества футболиста / Футбол : учеб. [для институтов физической культуры]. Под ред. Полишкиса М. С., Выжгина В. А. — М. : Физкультура, образование и наука, 1999. — С. 89—100.
57. Полишкис М. С. Футбол. учебник для институтов физической культуры / М. С. Полишкис, В. А. Выжигин. – М. : ФОН, 1999. – 254 с.
58. Пшибыльски В. Критерии оценки подготовленности футболистов детско-юношеского возраста / В. Пшибыльски // Наука в олимпийском спорте. – 1997. – №2. – С. 23-28.
59. Савин С.А. Футболист в игре и тренировке / С. А. Савин. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 115 с.
60. Сассо Э. Футбольный тренер / [предисловие А. Виччини; «Уроки футбола» Дж. Трапатони; Пер. с итал.] / Э. Сассо — М. : Спорт, Олимпия Пресс, 2003. — 200 с.
61. Сергеев Г. В. Футбол (техника, обучение, тренировка) / Г. В. Сергеев, М. М. Чубаров. - М.: Просвещение, 2007. - 310 с.
62. Тюленьков С. Ю. Теоретико-методические аспекты управления подготовкой футболистов / С. Ю. Тюленьков, В. П. Губа, А. В. Прохоров. – М. : Физкультура и спорт , 1997. – 116 с.

63. Фомин Н.А., Возрастные основы физического воспитания / Н. А. Фомин, В. П. Филин. – М.: Здоровье, 2002. - 156 с.
64. Футбол : навч. прогн. [для дитячо-юнацьких спорт. шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімп. резерву, шкіл вищ. спорт. майстерності] / [В. Г. Авраменко, О. М. Джус, В. М. Костюкевич, В. В. Ніколаєнко та ін.]. — К. : Республіканський науково-методичний кабінет Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту, 2003. — 105 с.
65. Чанади Арпад. Футбол. Тренінг. / Арпад Чанади. – М. : Фізкультура і спорт, 1985. – 255 с.
66. Шамардин А.И. Оптимізація функціональної підготовленості футболістів / А. И, Шамардин. – Волгоград, 2000. - 123 с.
67. Шмельков И.И. Исследование возрастных изменений выносливости у школьников и обоснование некоторых методов ее развития / И. И. Шмельков. – М.: Наука, 1997. - 264 с.
68. Эльконин Д. Б. Возрастные и индивидуальные особенности младших подростков / Д. Б. Эльконин, Т. В. Драгунова, М. Э. Боцманова, А. В. Захарова. - М.: Просвещение, 1987. -358 с